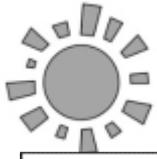
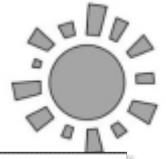


令和6年 10月7日(月)



今日の南中給食



メニュー

- ・ターメリックライス
チリコンカンかけ
(しゃもじ&お玉)
- ・カラフルサラダ(ぎざお玉)
- ・カルピスゼリー(手袋)
- ・牛乳



今日の栄養メモ

今日のチリコンカンは、メキシコから独立してアメリカ合衆国に併合されたテキサス州南部で考案されたと言われ、今ではアメリカの国民食となっています。もともとはスペイン語で「唐辛子で煮込んだ肉」を意味しますが野菜や豆が入ることが多いです。日本では大豆やトマトを使ったものがポピュラーです。色々な食材をバランスよくとれるので、給食でもよく登場する料理です。

カラフルサラダは、赤や黄色のパプリカの色が目鮮やかなサラダです。パプリカはビタミンCやカロテンが豊富です。